

普台國民小學105年05月02日至105年05月08日菜單

日期	5月2日		5月3日		5月4日		5月5日		5月6日		5月7日		5月8日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	米漿	1碗	清粥	1碗	豆漿	1碗	十寶粥	1碗	巧克力牛奶	1碗				
	黑糖饅頭	1個	小地瓜饅頭	1個	白山東饅頭	1個	紅茶凍	1匙	白麥土司	2片				
	人蔘炒蛋	50g	八角滷豆干	45g	炒全蛋	50g	蜜汁豆干	45g	豆腐炒螺旋	60g				
	炒豆G	50g			炒豆腸	50g			義大利麵					
	起司片	1片	海芽炒豆皮	40g	青椒銀芽	50g	豆棗	1匙	椒鹽四季豆	30g				
	牛蒡絲	30g	海苔素鬆	1匙	韓式炒冬粉	50g	芝麻海帶捲	30g	黃瓜美生菜	20g				
	蒸馬鈴薯泥	40g	炒大陸妹	50g	炒高麗菜	50g	南瓜炒米粉	50g	蜂蜜芥茉醬	1匙				
午餐	藥膳炒飯	1.5碗	蘑菇炒彎管麵	1.5碗	素燥全糙米飯	1-2碗	白米飯	1碗	炸醬麵	1-2碗				
	香椿蒸豆腐	80g	椒鹽豆腐	80g	五香油豆腐	55g	麻婆豆腐	80g	素燥油豆腐	60g				
	雪裡紅炒豆包	55g	三杯雙薯	60g	三鮮扁蒲	60g	炒豆薯三色	50g	拌彩椒	50g				
	炒高麗菜	70g	炒鵝白菜	60g	炒油菜	60g	椒鹽麵腸	35g	炒高麗菜	70g				
	南瓜清湯	1碗	四神湯	1碗	烏梅甘草汁	1碗	炒青江菜	70g	昆布關東湯	1碗				
							素人蔘鮮蔬湯	1碗						
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份				
點心	冬瓜茶	一杯	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒						
晚餐	糙米飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗	白米飯	1碗	水餃	8-15顆					鮮蔬炒飯	1.5碗
	椒鹽素肚(塊)	35g	毛豆炒蛋	60g	醬燒黑豆干	60g	沙茶炸蛋	1個					茄汁豆腐	70g
			毛豆豆乾	50g			滷豆包	30g						
	炒豆干絲	55g	素炒什錦	75g	冬瓜盅	70g	椒鹽毛豆莢	40g					香菇蘿蔔	50g
	家鄉滷味	60g	炒A菜	60g	西芹腰果	45g	炒鵝白菜	60g					金菇青江菜	50g
	炒油菜	60g	冬瓜湯	1碗	素燥空心菜	60g	酸辣湯	1碗					紫菜湯	1碗
	紫菜湯	1碗			味噌洋芋湯	1碗								
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份					水果	一份
蛋白質	74		76		72		72		50				32	
脂肪	50		52		50		48		34				20	
醣類	304		299		304		304		202				104	
熱量	1962		1968		1954		1936		1314				724	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
5/2早	米漿	米	<三>	白山東饅頭	白山東饅頭
<一>	黑糖饅頭	黑糖饅頭	(蛋素)	炒全蛋	蛋、素火腿
(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	蛋、紅蘿蔔絲	(全素)	炒豆腸	豆腸
(全素)	炒豆G	豆G		青椒銀芽	青椒、豆芽菜、香菇
	起司片	起司片		韓式炒冬粉	冬粉、豆包、紅蘿蔔絲、小黃瓜(鋪在上面)、白芝麻粒
	牛蒡絲	牛蒡絲		炒高麗菜	高麗菜
	蒸馬鈴薯泥	馬鈴薯、葡萄乾	5/4午	素燥燴全糙米飯	糙米、乾素若粒、素燥、紅蘿蔔、素火腿
5/2午	藥膳炒飯	米、素火腿、枸杞、紅棗		五香油豆腐	油豆腐
	香椿蒸豆腐	嫩豆腐、香椿醬		三鮮扁蒲	扁蒲、香菇、素蝦仁、白果
	雪裡紅炒豆包	雪裡紅、豆包(10克/人)、玉米粒		炒油菜	油菜
	炒高麗菜	高麗菜、薑絲		烏梅甘草汁	綠豆、地瓜
	南瓜清湯	南瓜、香菇	5/4晚	白米飯	米
5/2晚	糙米飯	米、糙米		醬燒黑豆干	黑豆干、白芝麻粒
	椒鹽素肚(塊)	素肚、椒鹽		冬瓜盅	冬瓜、紅蘿蔔
	炒豆干絲	白干絲(20克/人)、豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔絲		西芹腰果	西洋芹、腰果、豆腐(15克/人)、甜椒
	家鄉滷味	蘿蔔、海帶、紅蘿蔔		素燥空心菜	空心菜、素燥
	炒油菜	油菜、薑絲		味噌洋芋湯	馬鈴薯、海帶芽、細味噌
	紫菜湯	紫菜、薑絲	5/5早	十寶粥	米、十穀米
5/3早	清粥	米	<四>	紅茶凍	紅茶果凍
<二>	小地瓜饅頭	小地瓜饅頭		蜜汁豆干	豆干
	八角滷豆干	豆干		芝麻海帶捲	海帶捲、白芝麻粒
	海帶炒豆皮	海帶芽、豆皮		豆棗	豆棗
	海苔素鬆	海苔素鬆		南瓜炒米粉	米粉、南瓜、紅蘿蔔
	炒大陸妹	大陸妹	5/5午	白米飯	米
5/3午	蘑菇炒彎管麵	彎管麵、三色豆、素火腿、香菇		麻婆豆腐	豆腐、豆瓣醬
	椒鹽豆腐	豆腐		椒鹽麵腸	麵腸、椒鹽粉
	三杯雙薯	地瓜、馬鈴薯、九層塔		炒豆薯三色	豆薯、紅蘿蔔、玉米粒、芋頭
	炒鵝白菜	鵝白菜		炒青江菜	青江菜
	四神湯	皮絲、薏仁、淮山、蓮子、茯苓、當歸、川芎		素人蔘鮮蔬湯	大白菜、香菇、皮絲、
5/3晚	香椿炒飯	米、油菜、紅蘿蔔、素火腿	5/5晚	素水餃	素水餃
(蛋素)	毛豆炒蛋	蛋、毛豆仁、鮮筍丁	(蛋素)	沙茶炸蛋	去殼蛋
(全素)	毛豆炒豆干	豆干、毛豆仁、鮮筍丁	(全素)	滷豆包	豆包
	素炒什錦	大白菜、黑木耳、素蚵仔、薑		椒鹽毛豆莢	毛豆莢、椒鹽粉
	炒A菜	A菜、薑絲		炒鵝白菜	鵝白菜
	冬瓜湯	冬瓜、豆皮		酸辣湯	豆皮、大白菜、木耳絲、玉米粒、枸杞
5/4早	豆漿	豆漿			

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
5/6早	巧克力牛奶	巧克力牛奶			
<五>	白麥土司	白麥土司			
	豆腐炒螺旋義大利麵	豆腐(20克)、螺旋義大利麵、彎管麵、紅蘿蔔、玉米粒			
	椒鹽四季豆	四季豆			
	黃瓜美生菜	美生菜、小黃瓜			
	蜂蜜芥茉醬	自調蜂蜜芥茉醬			
5/6午	炸醬麵	細麵、小黃瓜絲、乾素若絲(2克/人)、炸醬			
	素燥油豆腐	油豆腐、素燥			
	拌彩椒	青椒、紅椒、黃椒、豆芽菜			
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲			
	昆布關東湯	白蘿蔔、玉米段、黑輪條、昆布			
5/8晚	鮮蔬炒飯	米、油菜、紅蘿蔔			
<日>	茄汁豆腐	豆腐			
	香菇蘿蔔	蘿蔔、香菇、玉米段			
	金菇青江菜	青江菜、金針菇、薑絲			
	紫菜湯	紫菜、薑絲			